

H 热点

大学生如何赶走“起床困难症”？

叫醒你的不是闹钟是梦想

■ 本报记者 徐珊珊 通讯员 唐玮泽 黄新楠

近期，随着气温的下降，一些大学生成了“起床困难户”，几乎每天都陷入“睡得晚、起不来”的恶性循环之中。

近日，中青校媒面向全国各地高校的3367名大学生发起了关于“起床困难症”情况的调查。调查显示，62.22%的被调查者表示自己起床困难，32.29%则认为自己不存在此类烦恼。

熬夜等原因导致一些大学生起床困难

海南大学大三学生苏晨（化名）是个不折不扣的“起床困难症”患者。上大三后，苏晨每周一至周五的早上都有课，“晚上的课结束后才有真正属于自己的自由时间。晚上刷刷剧、逛逛淘宝已经成了我的夜间必修课。当熬夜已经成为习惯，早起就变得困难无比。”对于赖床问题，苏晨明知这是一个坏习惯，却依然难以克服。

“起床困难症”目前正在困扰着许多大学生。调查显示，68.52%的大学生认为“起床困难”的主要原因为“前一天睡过晚”，62.73%认为“天气太冷”对起床存在影响，部分被调查者认为“个人懒惰”是造成赖床的主要原因。

因为熬夜起不来床的还有海南师范大学大一新生林奇（化

名），他每天都在“睡得晚、早上起不来”的恶性循环中挣扎。“大一总体课程不多，我经常和室友熬夜到凌晨1点才睡觉。”林奇说。

喜欢熬夜的林奇患上了“起床困难症”，“再多睡一会儿”成了他早上起床前的口头禅。他对早起产生了抗拒心理，有时因为起不来床还迟到旷课。

“赖床像弹簧，你弱它就强”

正在进行考研冲刺的海南大学大四学生陆钰每天的学习生活都十分规律，早上6点30分就会准时起床，“闹钟响过一次后，我就会马上起床，不会给自己拖延的机会。考研已经进入紧张的倒计时阶段，我希望每天都能再多学一点。”

“赖床像弹簧，你弱它就强。赖床是个恶习，说明一个人没有养成良好的作息习惯，缺乏自律。”陆钰表示，希望自己将来也能一直保

持早起的良好习惯，把早上的时光充分利用起来。

海南大学大四学生王金玉目前正在一家证券公司实习。“我大一大二的时候也经常赖床，有时一觉睡到中午。上大三后，我希望自己能更高效地利用时间，慢慢就养成了早起的习惯。”王金玉说，参加实习后，她每个工作日都会坚持早起，希望能以精神饱满的状态去迎接日常工作。

“每天叫醒我的是实现梦想的决心”

调查显示，83.55%的被调查者认为“合理安排作息时间，早点睡觉”可以有效改善“起床困难症”，41.55%的被调查者表示“给早上安排紧急的任务，迫使自己起床”可以激励早起，也有一些被调查者认为不想早起的人是怎样都起不来的。

海南师范大学体育学院学生刘千浩早起的动力是每天早晨必须进行的体育训练，“早起很难，训练更

难。”过去，因为前一天睡得太晚，他常常在第二天起不来床。为了改变睡眠不佳问题，让自己在训练时拥有足够的体力和精神，他每天晚上睡前都要喝一杯牛奶，晚上不再熬夜，逐渐摆脱了“起床困难症”。

“每天叫醒我的不是闹钟，而是实现梦想的决心。”海南师范大学研究生莫德令早已习惯早起，在考研过程中，我就养成了早起的习惯。”莫德令说。

调查显示

1 62.22% 的被调查者 表示自己起床困难

2 83.55% 的被调查者认为 “合理安排作息时间，早点睡觉”可以有效改善“起床困难症”

3 41.55% 的被调查者表示 “给早上安排紧急的任务，迫使自己起床”可以激励早起

4 7.54% 的被调查者认为 不想早起的人是怎样都起不来的



制图/许丽

缤纷校园

海大城西校区举办生涯体验周活动 大一新生职场初体验

本报讯（记者苏晓杰）日前，海南大学城西校区举办生涯体验周活动，2700名大一新生参加。

很多大一学生上大学前的目标就是“考上一个好大学”。考上大学后，他们对未来的发展感到迷茫，不知道如何规划自己的大学生活。生涯体验周活动旨在帮助大一新生树立远大的人生目标和职业理想，树立生涯规划意识，引导他们合理制定职业生涯目标，完成新生生涯意识启蒙教育，提升职业生涯规划的积极性和主动性。

据介绍，此次生涯体验周活动设置了自我探索、外界探索、决策行动、建构未来4个体验区域及12个游戏项目，通过“围住神经猫”游戏，研究解决问题的方法；通过“向左、向右走”游戏，体验毕业后的去向；通过合作设计、施工搭建双层城堡，



海大学生在做“围住神经猫”游戏
本报记者 苏晓杰 摄

培养学生的团队意识。寓教于乐、内涵丰富的游戏形式，将生涯体验周活动打造成该校学生职业生涯学习路上的加油站。

此外，海大还将通过大数据分析形成学生职业生涯发展报告，为进一步做好学生就业服务工作提供重要参考依据。

H 快言快语

保证学生阅读时间是教育“基本功”

■ 杨三喜

日前，《中小学读写现状调研报告（2019）》发布，报告显示，虽然有接近九成的受访者对阅读感兴趣，超过九成的受访者对课外读物感兴趣，但近七成中小学生每天阅读时间低于一个小时。而且随着年龄的提升，每天阅读时间不足一个小时的学生明显增多。有专家指出，对于中小学生来说，兴趣不是问题，读物也不是问题，时间才是问题。

阅读能力至关重要，有人说，最好的学区房其实就是家里的书房。诚哉斯言。对于中小学生来说，阅读不仅能开阔视野、增长见识，还能培养良好的自学能力和阅读能力。良好的阅读习惯为培养终身学习能力打下基础。即便是从考试升学的功利角度来看，培养阅读习惯和能力也大有裨益。中高考改革都在加强对考生阅读能力的考查，对阅读速度、广度、深度都提出了更高要求。

九成受访者对阅读、课外读物感兴趣，但是七成受访者阅读时间不足一小时的现实令人尴尬，也为我们提出了一个问题，那就是孩子的时间到底去哪了？

这个问题，并不难回答。一方面是校内课业负担重，大量机械性、重复性作业挤占了学生的阅读时间。虽然各地都出台了政策，试图通过控制作业数量、时长的方式减轻中小学生负担，但是操作难度较大，实际效果并不尽如人意。另一方面则是各种校外培训班把孩子剩余的时间占得满满当当。日前，《2018年国家义务教育质量监测——体育与健康监测结果报告》发布，结果显示，四年级学生仅两成睡眠充足。校内外负担双重叠加，孩子睡眠时间都无法保障，课外阅读时间更是无从谈起。

一些家长甚至是教师对于课外阅读仍然抱有偏见，认为读课外书是不务正业，会耽误升学。在这种情况下，中小学生阅读时间无法保障，而且随着年龄增长，升学压力逼近，阅读时间被进一步挤压，也就在此所难免。

所以，改善中小学生阅读状况，最关键的也就在把时间还给学生。把他们从繁重的作业负担、校外培训中解放出来，为他们听从自己的兴趣，读一读自己喜欢的课外书挤出一点时间。当然，最关键的也是最难的，能否为中小学生挤出阅读时间，既是教育“基本功”，也是评价减负效果的一个维度。另外，家长、老师也应该改变对课外阅读的成见，尤其是摒弃急功近利的教育观，不要拿能否立竿见影地提高分数提升排名作为教育选择的依据。阅读的效果虽然不能直接体现在考试成绩上，但却对孩子的成长与发展具有长远的价值和意义。

父母是孩子的第一任老师，在阅读问题上，父母的榜样作用尤为重要，很多家长在家里自己捧着手机，却要求孩子阅读，其实为孩子做了不好的示范。家长放下手机、以身作则，给予孩子更多的陪伴与引领，也同样是改善中小学生阅读现状的重要方面。同时，我们也呼吁学校和社会打造更多适合中小学生课外阅读的公益空间，加强书香校园、书香社会建设，为中小学生阅读创造更好的校园和社会环境。

(据《中国教育报》)

H 快言快语



快乐起床法 专治“起床困难户”



惠君信箱

hnlhjun@126.com

惠君老师：

您好！我是一名大一新生。进入大学后，相对轻松自由的大学生活，让我很快沦为起床困难户，冬天温暖的被窝尤其令人留恋，我经常和室友因为赖床导致上课迟到。这样颓废的生活让我深感沮丧。请问如何才能摆脱“起床困难症”的困扰？请赐教。谢谢！

——一个喜欢赖床的大学生

大学生：

你好！来信收悉。我上网搜索“起床困难症”后发现，这一症状目前正在困扰许多当代年轻人。有研究表明，导致起床困难的原因非是心理和生理两个方面。绝大多数的“起床困难户”都是心理原因导致的。从弗洛伊德人格结构的“三我”理论来看，“本我”代表人好逸恶劳的本能欲望，“超我”则代表道德和行为准则的要求，“起床困难症”患者每天都会经历这两个“我”的斗争，且往往以“本我”的胜利告终。

近日，中青校媒面向全国各地高校的3367名大学生发起了关于“起床困难症”情况的调查。调查显示，超六成的大学生身陷“起床困难症”之中。我们发现，中小学生较少患有此类症状。其实，“起床困难症”是可以通过主动调节和加强自我心理建设等方式治愈的。这个主动调节和心理建设的过程，其实就是唤醒“超我”和“本我”之间那个面对现实世界的“自我”，用“自我”的主动化解“超我”和“本我”的矛盾。我认为，要克服“起床困难症”，主要有以下4种策略。

养成良好的作息习惯

中小学生极少患上“起床困难症”，主要原因是其生活作息相对稳定，每个时间段都有相应的任务。大学生活有相对多的自主空间且缺少任务驱动，自制力稍弱的人就容易沦为“起床困难户”。建议你根据大学生活的要求和自身实际，建立起适合自己的规律作息，养成早睡早起的习惯，不断充实自主时间。尤其要给每天的早晨安排一些相对重要的事务，比如早起打卡读英语、打卡健身、打卡读书等。当你为自己的早晨找到有意义的任务时，你就有了必须起床的理由和动力。

睡前和起床时 增加一些仪式感

这些有意思有意义的仪式，可以有效助眠和增加起床的吸引力，让起床困难户产生“想起床”的欲

望。比如，可以用睡前读一首诗、

听一曲轻音乐、写日记、预习功课、备注明日要事等方式，阻断手机依赖，为晚上的睡眠安排暖身活动。当早上起床闹钟响起时，可以打开手机听书、听音乐、听英语，同时在床上做几个拉伸舒展身体的动作以激活你的身体。坚持这些小小的仪式，假以时日你的身心会嵌入相应的启动密码，生物钟会与这些睡前和起床时的固定动作建立联结。这些好习惯不仅能提高你的睡眠质量，提升你的起床动力，还能让你对第二天的早起充满期待。

组队抵抗“起床困难症”

心理学研究表明，赖床者大多受环境影响。所以，要摆脱“起床困难症”，和同宿舍的室友一起组队抵抗是一个很好的策略。你们可以一起约定寝室作息时间、制定反赖床计划，并将反赖床计划做成夸张的海报张贴在宿舍的醒目处，提醒大家互相督促和遵守；在寝室设置一个蓝牙音箱，每天设立一名“叫醒官”，由室友轮流担任。“叫醒官”必须在闹铃响起时第一时间起床，打开蓝牙音箱播放节奏较强的叫醒音乐，并逐个叫醒室友。违反约定的赖床者要接受惩罚，比如打扫卫生间一周。如果“叫醒官”自己赖床失败，也需承担大家约定好的必要处罚。一周下来，如果大家都能够按时起床，则集体庆祝对自己进行犒赏。

善用小技巧 增加起床动力

充分借鉴同龄人的经验，增加应对赖床的经验和方法。你不妨将起床困难这件事当作一次学习的机会，并开发出各种叫醒新技能。你可以借助网络资源，尝试不同的应对技巧。网上有人分享了许多“无痛”防赖床法，包括“尿钟法”、“恋爱法”、“闹钟远离法”、“他人设闹钟法”等。所谓“尿钟法”，就是在睡前刻意饮用一定量的水，逼迫你早晨起床上厕所；“恋爱法”是恋人们在约定时间用手机互相叫醒；“闹钟远离法”是故意把手机放在较远处，当手机闹钟响起时，必须爬起来才能关掉；“他人闹钟法”是请守时的同伴为自己设定闹钟，让自己没有赖床的机会。当你试着想办法积极应对赖床困扰时，你不仅积累了应对“起床困难症”的经验，还能收获不为困境所困的从容心态。

有一句话说得好：你永远都叫不醒一个装睡的人，真正能叫醒你的是你自己，请用积极的行动摆脱“起床困难症”的困扰吧。

（作者系海南省心理健康教育特级教师）

H 资讯

警方提醒：小心“假老师”入群 钱袋子遭殃

家长群里，孩子的老师突然通知收钱，身为家长的你，是交还是不交？日前，安徽省合肥市公安局反电诈中心发布预警：遇到这种情况，还真得擦亮双眼——群里的这位可能是个假老师、真骗子。近日，当地发生多起不法分子冒充老师群内收钱、学生家长上当受骗的新型电信诈骗案件。

前不久合肥某中学一个家长QQ群内，“老师”发信息通知各位家长缴纳学习资料费、复印费共428元，并同时发送了微信收款二维码。随后多位家长进行了扫码付款，并截图留言方便“老师”登记。事后家长们才发现，这个用户压根不是老师，学校并没有收钱，于是赶紧报警。警方初步核实，该群内共有20名家长受骗。

警方表示，近期此类案件在多地均有发生，不法分子作案方式大多为潜入家长QQ群中，将昵称和头像改为与群中老师一致，冒充老师发消息，称需要交纳补习费或者资料费，并提供二维码，供受害者扫码付款。

对此，警方提示，遇有学校要求交纳费用的通知，应保持警惕，不要着急转账，应当先通过电话、短信、微信私聊等方式与老师本人进行核实。

(据新华社电)

教育周刊

广告联系：17899883967

投稿邮箱：

2996130659@qq.com

教育周刊二维码

教育周刊二维码